



N°4 CENA 70 gr.

KULTURA CIAŁA

ROK IV KWIECIEŃ 1930 r. NR. 4.



KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZE/RZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE POD REDAKCJĄ Dr. JULJI ŚWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 70 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 2 ZŁ. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555

POGADANKA SEZONOWA

Wady i defekty urody kobiecej.

Niema idealnej piękności na świecie, a właściwie jest ona zjawiskiem tak rzadkiem, iż można powiedzieć, że nie istnieje.

Nawet premjowane piękności i sławne z urody artystki filmowe, wybrane z pośród najpiękniejszych kobiet różnych krajów, posiadają pewne wady, czyli defekty urody.

Posiada je również każda kobieta. Wszelkie dolegliwości kosmetycznej natury mogą stać się jednocześnie przyczyną ciężkich cierpień psychicznych, to też należy je usuwać jaknajszybciej i jaknajstaranniej.

Wymienimy tu najważniejsze i najczęściej spotykane, podając zarazem ogólne wskazówki, co należy czynić, aby je wyrównać.

Przez konsekwentne pielęgnowanie swej urody oraz tuszowanie swoich wad i defektów, kobieta może osiągnąć cuda.

W tym celu należy przedewszystkiem szczerze uświadomić sobie swoje braki, przeglądając się od czasu do czasu od stóp do głów w lustrze, kontrolując zmiany, jakie zachodzą w każdej części ciała. Niezbędny tu jest samokrytycyzm i uzbrojenie się w cierpliwość, systematyczność i siłę woli, a w razie potrzeby i odwagę, gdyż nieraz tylko chirurgja kosmetyczna zdoła poprawić lub usunąć dany defekt.

Trudno jest przeprowadzić podział, jakie dolegliwości skóry należy odnieść do chorób skórnych, jakie do ogólnego stanu zdrowia, a jakie do defektów kosmetycznych.

Skóra blada, cienka, z ubogą tkanką podskórną, z przezroczystemi naczyniami krwionośnemi — cechuje osoby, dotknięte anemją. Skóra obrzmiała, z niebieskim odcieniem, świadczy o nieprawidłowej działalności serca, naczyń krwionośnych, lub nerek.

Wągry, wrzodzianki towarzyszą zwykle złej przemianie materji, oraz cierpieniom przewodu pokarmowego. Plamy na ciele lub twarzy mogą mieć za przyczynę choroby wątroby, gruczołów o wewnętrznem wydzielaniu, przysadki mózgowej, lub nadnercza (choroba Edisona).

Przy schorzeniach gruczołów o wewnętrznem wydzielaniu, np. przysadki mózgowej, spotyka się charakterystyczną skórę grubą, szorstką, błyszczącą, pełną zmarszczek; przy nadmiernem zaś wydzielaniu tego gruczołu skóra staje się cienka, elastyczna, wilgotna i bardzo pobudliwa (przy pociągnięciu paznogciem tworzą się pręgi, które po chwili nikną); przy schorzeniach gruczołu tarczykowego obserwować można łatwo występowanie zaczerwienienia lub blednięcia.

Zaburzenia gruczołów o wewnętrznem wydzielaniu (gruczoł płciowy, przysadka mózgowa, nadnercze) mają nietylko olbrzymie znaczenie dla całego organizmu, lecz ich schorzenia powodują przedwczesną starość, w postaci zwiotczenia skóry, zmiany barwy, wypadania włosów oraz szybkiego, przedwczesnego występowania zmarszczek.

Kosmetyka lecznicza nowoczesna ma za zadanie podnieść ogólny stan zdrowia, usunąć nabyte lub wrodzone usterki, dać wskazówki pielęgnacji ogólnej, oraz poszczególnych części ciała.

Piękność twarzy nie zależy tylko od jej zabarwienia, lecz i od stanu skóry. Skóra na twarzy, jak również na całem ciele, musi być gładka, miękka, elastyczna, równa, przyjemna w dotknięciu; nie po-



Przez konsekwentne pielęgnowanie swej urody kobieta może osiągnąć cuda.

winna posiadać rozszerzonych por, plam, zmarszczek i t. d. Wszelkie tego rodzaju defekty usunąć można przez racjonalną pielęgnację, stosowanie systematycznych zabiegów kosmetycznych, oraz przez racjonalne leczenie według wskazówek lekarza-specjalisty.

Bardzo przykrym defektem są plamy na skórze, które mogą występować lokalnie na pewnej, niewielkiej stosunkowo przestrzeni, lub obejmują czasami znaczną część ciała. Tego rodzaju wady mogą być nabyte lub wrodzone — t. zw. znamiona.

Plamy t. zw. nabyte powstają najczęściej w wieku późniejszym, skutkiem zaburzeń w przypływie krwi do sieci kapilarnej; wtedy są widoczne, jako miejsca zaczerwienione, lub też sino-blade. Wszystkie tego rodzaju zmiany w zabarwieniu zwykle bywają odgraniczone ścisłą granicą, występują lokalnie, wywołane chwilową podnietą, i nikną szybko bez śladu.

Defekty tego rodzaju spotyka się najczęściej przy chorobach kobiecych, przewodu pokarmowego, przy stanach nerwowych, w wieku przejściowym, przy zaburzeniach gruczołów o wewnętrznem wydzielaniu.

Znacznie przykrzejszym defektem są plamy wrodzone, występujące na skórze w postaci większego lub mniejszego ogniska; są to t. zw. znamiona, których kolor i kształt zależy od krwionośnych i limfatycznych naczyń skóry.

Plamy te również co do wielkości mogą być rozmaite, począwszy od główki szpilki, aż do rozmiarów mandarynki; może ich być kilkanaście u jednego i tego samego osobnika. Plamy bywają koloru białego, różowego, z centkami włosów pośrodku. Plamki białe powstają wtedy, gdy komórki nie wytwarzają pigmentu, lub gdy jest on skupiony w jednem miejscu; ogniska te rozszerzają się bardzo powoli, brzegi mają ograniczone, o barwie ciemniejszej.

Wszelkiego rodzaju plamy, czyli znamiona, występują pojedyńczo, czasem też u kilku osób tej samej rodziny. Bywają też wypadki, że znamiona dziedziczy się w całym szeregu pokoleń.

Ulubione miejsca usadawiania się plam stanowią: czoło, policzki, rzadziej nos, kark, wyjątkowo tułów.

Doniedawna uważano, że wszelkie tego rodzaju znamiona są nieuleczalne. Znamiona te, zwłaszcza, gdy występowały na twarzy, stawały się tragedją, szczególnie dla kobiety (mężczyźni, na szczęście, ukrywać je mogli pod zarostem).

Obecnie wszelkiego rodzaju znamiona leczy się radykalnie środkami złuszczającemi. Nie każda jednak skóra nadaje się do radykalnego złuszczania: wówczas przeprowadza się złuszczanie powolne, środkami roślinnemi, w postaci kremów złuszczających i wybielających, co daje w wielu wypadkach dobre rezultaty. W niektórych jednak wypadkach stosowanie środków złuszczających nie daje pożądanych wyników; wtedy światłolecznictwo — w postaci elektrolizy, lampy kwarcowej, w najnowszych czasach promieni Röntgena — daje bardzo dobre rezultaty.

Ostuda są to plamy bronzowe lub żółte, większych lub mniejszych rozmiarów, które usadawiają się najczęściej na twarzy, a rzadziej na tułowiu.

Plamy te powstają z nienormalnego pomnożenia lub odłożenia barwika w najniższych warstwach skóry. Pochodzenie tych plam bywa różnorodne; wywołać je mogą czynniki zewnętrzne, jak jodyna, plastry, synapizmy, oraz cierpienia natury wewnętrznej; choroby jajników, stan odmienny, schorzenia wątroby.

O ile ostuda powstaje z powodu jakiegoś schorzenia organów wewnętrznych, lub po przebytym



Idealna piękność na świecie jest zjawiskiem niesłychanie rzadkiem.

stanie odmiennym, plamy nikną najczęściej nawet bez leczenia; jeśli jednak nie zniknęły, lub przyczyny powstania plam nie można ustalić, należy stosować środki złuszczające, które usuwają zewnętrzną warstwę naskórka. O ile barwik leży głębiej, naskórek odrasta i plama powstaje nanowo. Wtedy leczyć, jak znamiona.

Tatuowanie jest to sztuczne robienie plam na ciele, w postaci rysunków. Zwykle dokonywane bywa tuszem lub cynobrem.

Farby te wprowadzane są w tkankę podskórną zapomocą ostrego narzędzia, np. igły. Tatuowanie, wykonane pierwotnym sposobem bez żadnych środków aseptycznych, narzędziem, zanieczyszczonem przez bakterje, może doprowadzić do ciężkich schorzeń, do gangreny, a nawet śmierci.

Tatuowanie, jako jedna z pierwotnych form upiększania — przetrwało do dziś; obecnie jednak spotyka się bardzo rzadko, przeważnie u ludzi o wyjątkowo oryginalnych upodobaniach.

Plamy wytatuowane, o ile barwik leży bardziej zewnętrznie, leczyć należy środkami kosmetycznemi; przy głębszych warstwach jedynie nóż chirurgiczny oraz światłolecznictwo dają radykalne efekty.

Piegi są prawdziwą plagą kobiety, gdyż występują na bardzo delikatnej skórze, zwłaszcza u rudawych i blondynek, pod wpływem działania słońca.

Piegi powstają wskutek zebrania się pigmentu na jednem miejscu.

Piegi leczy się również zapomocą złuszczania radykalnego, lub też powolnego. Radykalne złuszczanie można stosować wyłącznie pod kierunkiem lekarza.

Należy zwrócić uwagę, że podczas radykalnego złuszczania koniecznem jest odseparowanie się od otoczenia, by swoim wyglądem nie wzbudzać politowania u bliźnich. Radykalne złuszczanie trwa koło 8-miu dni. Środki złuszczające nakłada się na kilkanaście minut przez okres 3-ch dni. Zaletą tej metody jest szybkie uzyskanie efektu; wadą zaś to, że nie każda skóra nadaje się do złuszczania i wszelkie efekty, uzyskane nawet przy radykalnem złuszczaniu, są jedynie chwilowe.

O wiele bardziej godne polecenia jest przeprowadzane stopniowo leczenie środkami łagodnemi, wyrabianemi z roślin.

Łagodne metody kosmetyczne nie dają przykrych skutków w postaci zniszczenia skóry, oraz zadrażnień.

Należy zwrócić baczną uwagę na to, że środki, stosowane przeciw piegom, zwłaszcza głośno reklamowane, w większości wypadków zawierają rtęć, która, stosowana przez dłuższy okres, może powodować chorobę zębów, nerek oraz wywołać ogólne zatrucie.

Przy usuwaniu piegów zdarzają się wypadki, że nawet po jednorazowem użyciu nieodpowiedniego środka występuje obrzęk w całej twarzy, podrażnienie skóry, zwłaszcza u osób, nieznoszących rtęci.

Przy usuwaniu piegów należy uświadomić sobie, że na stałe znikają one tylko w wyjątkowych wypadkach. W olbrzymiej większości zaś, po zastosowaniu środków na piegi, po jakimś czasie powracają one nanowo. Osoby, mające tę przykrą dolegliwość, powinny przeprowadzać racjonalne leczenie 2—3 razy do roku; następnie stosować środki ochraniające w postaci kremów. W najnowszych czasach zostało udowodnione, że higjeniczny róż działa również ochronnie przeciw powstaniu piegów.



Piękna twarz i piękna budowa ciała składają się na idealną całość.

Na słońcu bardzo jest wskazane noszenie czerwonego kapelusza, parasolki i t. d. Wobec tego, że radykalne leczenie piegów prawie nie istnieje, a stosowanie środków przeciw nim wytrwale i często staje się koniecznością życiową — wskazany jest wybór środków istotnie higjenicznych.

Światłolecznictwo daje szybkie i bardzo dobre wyniki, niestety, również nietrwałe.

Do plam należy również opalenizna, która może występować na dekolcie, policzkach lub też na całem ciele.

Dawniejsza moda nie pozwalała się opalać; obecnie każda kobieta chce się opalić na mulatkę, często nawet ze szkodą dla zdrowia lub swego typu.

Opalać się należy zawsze wedle jakiegoś systemu, za pozwoleniem lekarza, gdyż osoby nerwowe, cierpiące na zaburzenia w krążeniu krwi i t. p., nie powinny się opalać. Przy opalaniu należy używać środków, powodujących szybsze oraz równomierne opalanie. Należy jednak zachować duży umiar, gdyż skutkiem nadmiernego i bolesnego sparzenia słońcem można nietylko poważnie zachorować, ale oszpecić się na całe życie.

Dla zapobieżenia opaleniu, lub usunięcia nieestetycznych plam czerwonych, zgrubienia skóry — należy stosować roślinne kremy wybielające.

Dr. Julja Świtalska.



Inowrocław. — Zakład przyrodoleczniczy.

ZDROJOWISKO KUJAWSKIE INOWROCŁAW

Przyszła już wiosna, a z nią nowe troski i kłopoty; jedną z najważniejszych jest zawsze troska o najdroższy skarb nasz — zdrowie. Otóż wszyscy, u których zdrowie szwankuje, myślą już o tem, jak i gdzie najlepiej i najtaniej je podreperować. Tak, na to dadzą odpowiedź lekarze: jednym zalecą morze, drugim góry, wielu zaś solanki i borowiny, dając do wyboru miejscowość, w której to mieć można. Inteligencja nasza doskonale poinformowana jest o wszystkich solankach zagranicznych — ciągle słyszymy gorące pochwały Kissingen, Montecatini i innych, i ciągłe narzekania na „nasz Ciechocinek".



Inowrocław. — Kąpiele borowinowe.

A przecież, oprócz „naszego Ciechocinka", posiadamy dużo innych solanek, a między niemi nasz bardzo polski, bo przecież u stóp najstarszego pomnika — Mysiej Wieży — położony, prastary Inowrocław z najsilniejszą w Polsce solanką jodobromową i doskonałą borowinową. Zakład, postawiony na stopie europejskiej, należy do miasta, i magistrat — w osobie swego prezydenta — dokłada wszelkich starań, by go utrzymać na stopie europejskiej. Świeżo wykończony gmach dla przyrodolecznictwa (hydroelektroterapja, ambulatorjum, na dachu 60 m. długim kąpiele słoneczne). To też, dzięki swym najnowszym urządzeniom, Inowrocław z powodzeniem może rywalizować z każdym, najbardziej znanym kurortem zagranicznym.

Inowrocław-miasto, dobrze zabudowane, czyste, posiadające wszelkie urządzenia higjeniczne, doskonałą komunikację, leży w zachodniej części ziemi Kujawskiej, bogatej, urodzajnej i doprowadzonej do wysokiej kultury. Posiada doskonałe szosy, kolejki fabryczne i miejscowe, duże fabryki cukru, warzelnie soli, sody; żegluga odbywa się po jeziorach uregulowanej Noteci. Warto zwiedzić tę dzielnicę Polski; inne zapewne jeszcze nie prędko doczekają się takiej kultury.

Zakład położony jest w zachodniej części miasta, w ładnym, 175-ciu morgowym parku; mieści się w kilku budynkach, czysto i dobrze utrzymanych.



Inowrocław. — Inhalacje specjalne.

Obok, przy asfaltowanej ulicy, dużo ładnych will, w których znaleźć można dobrze urządzone pensjonaty i pokoje dla chorych. Dla ciężej chorych, potrzebujących stałej pomocy lekarskiej, zakład i duże na 100 łóżek sanatorjum Ubezpieczalni Krajowej (Poznańskiej). Wojskowi mają specjalny szpital-sanatorjum. Szpital powiatowy na 160 łóżek, bardzo dobrze urządzony i utrzymany, posiada oddziały wszystkich specjalności pod kierunkiem wybitnych lekarzy-specjalistów.

Solanka jodobromowa inowrocławska, najsilniejsza w Polsce, zawiera także sole wapna, potasu i inne, którym teraz przypisuje się ważne znaczenie lecznicze w oddziaływaniu na mięśnie serca.

Jak wykazują najnowsze analizy, skład jej od lat 50-ciu nie uległ żadnej zmianie. Doskonały też jest zakład borowiny; wanny mieszczą się w osobnym, ładnym budynku.

Skuteczność środków leczniczych stwierdza najlepiej zwiększająca się z roku na rok frekwencja: gdy przed wojną bywało w Inowrocławiu zaledwie paręset osób, to w r. 1924 było już 3038, w 1925 — 3280, w 1926 — 3414, w 1927 — 4370, w 1928 — 5476, a w 1929 — 6000. Jeżeli dodamy do tego ceny niższe, niż w innych uzdrowiskach, to śmiało możemy doradzać kurację solankową i borowinową w Inowrocławiu — szczególnie w tych ciężkich czasach. Jest tam i Kasa Chorych z wolnym wyborem lekarza, dobrze urządzonemi gabinetami zabiegowemi, która przyjmuje przekazy obcych Kas.

W wolnych chwilach można wygodnie i tanio zwiedzić Kruszwicę z Gopłem i Mysią Wieżą, Gniezno z prastarą katedrą, Toruń, Poznań, Bydgoszcz i inne historyczne miejscowości Polski.

Należy sobie przypomnieć to dobre staropolskie powiedzenie: „Cudze chwalicie, swego nie znacie — sami nie wiecie, co posiadacie". *Dr. J. Giżycki.*

KULTURA CIAŁA Z POMOCĄ KULTURY DUCHA

W ostatnich dziesiątkach lat obudził się, na szczęście, ożywczy prąd, mający na celu kulturę zaniedbanego dotąd ciała. Prąd ten, jak powiadamy, obudził się, gdyż nie jest on wcale nowy: w starożytności kultura ciała dosięgła szczytów, do których nam jest jeszcze daleko z powodów, które przytoczę poniżej.

Po upadku świata starożytnego nastąpił w średniowieczu okres nietylko zaniedbania, ale wprost katowania ciała, wywołany fałszywym wstydem, jakoteż pogardą dla rzeczy ziemskich i materjalnych. Wtedy tylko duch święcił swoje triumfy.

Dopiero, jak wspominaliśmy, od niedawnych czasów zaczęto znowu zwracać uwagę na ciało, gdy z przerażeniem przekonano się, że dążymy w prost ku degeneracji, ciało nasze ulega ciągłym, stałym zniekształceniom, a wskutek braku zahartowania organizm staje się coraz mniej odporny na rozmaite choroby, zwłaszcza na gruźlicę, która zaczęła już dziesiątkować ludność.

Wobec tego zwrócono specjalną uwagę na fizyczne wychowanie młodzieży; wznowiono zawody i igrzyska, do których dołączyły się nowoczesne sporty pod rozmaitemi postaciami.

Tu jednak zaczęliśmy zaraz odbiegać od ideału starożytności, która troszczyła się jednakowo o piękno ciała, jak i o piękno ducha, a młodzież w szkołach, od których pochodzi nazwa „gimnazjum", kształconą była równocześnie w obydwóch kierunkach.

Fizjologja uczy nas, że pomiędzy duchem a ciałem istnieje bardzo ścisły związek, który określamy nazwą paralelizmu psycho-fizjologicznego.

Paralelizm ten polega na tem, że każdemu ważniejszemu objawowi duchowemu towarzyszy odpowiedni stan fizyczny, cielesny, i odwrotnie.

Z tego też powodu kultura ciała może być tylko wtedy doskonałą, jeżeli idzie w parze z odpowiednią kulturą ducha. Natomiast tak, jak zwracanie uwagi jedynie na stronę umysłową osobnika, z zaniedbaniem rozwoju cielesnego, odbić się musi zgubnie na zdrowiu, tak samo wyłączne pielęgnowanie i kult ciała, bez łączenia go z odpowiednią kulturą duchową i estetyczną — może wpłynąć zgubnie na całość organizmu, a nawet minąć się ze swoim właściwym celem. Kultura ciała powinna polegać na tem, by kształcić organizm, jako całość, a nie tylko pewne, uprzywilejowane niejako, jego części, względnie nawet tylko grupy mięśni.

Z tego, cośmy dotąd powiedzieli, nasuwają się następujące wnioski co do kultury ciała.

Chcąc osiągnąć racjonalną kulturę ciała, powinniśmy myśleć równocześnie i o duchu; wszelkie ćwiczenia i sporty nie powinny być ani bezmyślne, ani mechaniczne, lecz muszą mieć w sobie piękno i este-

tykę, posiadać pewien cel i budzić zainteresowanie duchowe ćwiczącego, z pominięciem brutalności, która, niestety, u zawodników często wybija się na plan pierwszy.

Widzimy więc, jak mijają się z celem wszelkie sporty, kształcące zbyt jednostronnie ciało, lub też ćwiczenia gimnastyczne, bezmyślne, na komendę, które nietylko nie budzą zainteresowania ćwiczących, ale wprost wywołują znudzenie i niechęć, co znowu osłabia organizm, powoduje szybsze nużenie się i produkowanie w organizmie czynników trujących.

Natomiast bardzo piękne są ćwiczenia i tańce przy muzyce, gdyż tu strona duchowa i estetyczna znajduje również swój wyraz.

Aby dbać dobrze o ciało, niedość jest pielęgnować je i ćwiczyć, lecz trzeba znać jego budowę i funkcje, jakoteż unikać szkodliwych wpływów, które nieraz potrafią zniszczyć najtroskliwsze nasze zabiegi. Wiadomości więc zasadnicze z anatomji, fizjologji i higjeny powinny należeć również do podstaw kultury ciała. Zrozumiały to dobrze nasze władze szkolne, wprowadzając instytucję lekarzy szkolnych, jakoteż naukę higjeny; przyczem lekarze, badając stan zdrowia młodzieży, stają się zarazem jej doradcami w próbach ćwiczenia ciała i normalnego jego rozwoju.

Jeżeli kultura ciała ma osiągnąć swój cel idealny, musi ona rozwijać ciało zdrowe, a nie leczyć chore. Jeżeli np. ktoś, chcąc mieć piękną karnację, próbuje wszystkich możliwych kremów, a nie leczy



Ćwiczenia i sporty muszą mieć na celu piękno i estetykę.

właściwej przyczyny swych cierpień skórnych — będzie to nonsensem. Ponieważ ludzie setkami lat zaniedbywali swoje ciało, przez co nie jest ono takiem, jak było dawniej, więc nowoczesna kultura ciała odbywać się może i powinna tylko pod okiem doświadczonych lekarzy i wtedy osiągnie ona swój cel zamierzony, zwłaszcza, jeżeli będzie szła ręka w rękę z kulturą ducha. To harmonijne połączenie z czasem doprowadzi do tego, że człowiek wróci do swej idealnej, klasycznej postaci i nie będzie potrzebował wstydzić się swego ciała, jak to obecnie, niestety, jeszcze się zdarza.

Dr. Adolf Klęsk. Kraków.

O CIŚNIENIU KRWI

Jak dawniej lekarz zaczynał badanie chorego od pulsu i języka (sławny prof. Pirogoff mawiał: „Pokaż mi język, a powiem ci, jaką masz chorobę"), tak dziś każdy internista pogłębia to jeszcze badaniem ciśnienia krwi, zakładając na ramieniu pacjenta bransoletkę — manometr, wykazujący dokładnie sprawność kurczenia się serca i naczyń krwionośnych, a więc krążenia krwi.

Wiemy, że serce jest pompką ssąco-tłoczącą, która rozprowadza po całym organizmie krew przez rurki elastyczne, rozgałęziające się w coraz cieńsze, aż do włosowatych naczyń obwodu ciała. Takie krążenie krwi odbywa się mniej więcej od 65 do 75 razy na minutę, pod mniejszem lub większem ciśnieniem tłoczni, czyli serca, które to ciśnienie jest zależne od wieku i sprawności serca, naczyń, nerek i innych organów. Zdrowe ścianki naczyń krwionośnych obfitują w elastyczne włókna, dzięki którym mogą się łatwo poddawać zmienionym wahaniom ciśnienia, przez zwężanie lub rozszerzanie światła naczyń — i przez to wyrównują ciśnienie. Mówimy wtedy, że puls jest miękki i podatny na ucisk.

Ciśnienie krwi w wieku od lat 20—25 u zdrowych wynosi 118 mm.

od 25—30 lat: 120—125 mm (i mniej)
od 30—40 „ 125—130 „ „
od 40—50 lat: 130—135 mm (i mniej)
od 50—60 „ 135—140 „ „

Jeżeli jednak mięsień sercowy, lub ściany tętnic ulegają zmianom chorobowym, zwapnieniu lub otłuszczeniu — wtedy zanikają włókna elastyczne; najczęściej bywa to w starszym wieku, ale i u młodszych zdarzają się przypadki przedwczesnej sklerozy (alkoholizm, przebywanie w zgęszczonem powietrzu kawiarni, kin, fabryk, nikotyna — bardzo temu sprzyjają); wówczas normalna zdolność kurczenia się mięśnia sercowego i naczyń krwionośnych ulega zmniejszeniu, wymagając dla wykonania tej samej pracy — zwiększonego wysiłku, t. j. większego ciśnienia. Puls wtedy staje się twardszy i na ucisk mało podatny (draht puls).

U ludzi zupełnie zdrowych w ciągu dnia można także obserwować przemijające wahania w ciśnieniu krwi, zależnie od niektórych czynności fizjologiczno-nerwowych. Więc np. ciśnienie się zwiększa podczas ruchu, przy pracy fizycznej lub umysłowej, podczas trawienia, podczas wszelkich wzruszeń niespodziewanych i ujemnych stanów psychicznych: bólu, gniewu, przestrachu etc. Zmniejsza się natomiast podczas snu, wypoczynku, spokoju duchowego i przy dodatnich stanach psychicznych.

Te przemijające wahania ciśnienia są bez zna-

czenia u ludzi zdrowych, gdyż szybko są wyrównywane, dzięki sprawności narządu krążenia, t. j. serca i naczyń.

Inaczej u chorych, ze stale zwiększonem ciśnieniem krwi: takie podwyższenia okolicznościowe mogą być bardzo niebezpieczne. Takie osoby powinny unikać wszystkiego, co się przyczynia do zwiększania ciśnienia krwi, a więc trosk, niepokoju, siedzącego trybu życia, przepracowania fizycznego i umysłowego, obfitego jadła i picia, alkoholu, nikotyny; muszą dbać o dostateczny sen i codzienne wypróżnienia. Ciśnienie stałe ponad 140 — powinno być zwalczane przez odpowiednie zabiegi lecznicze i musi być sprowadzone do normy. *Dr. J. Śmiarowska.*

MODA PRAKTYCZNA I HIGJENICZNA

Z Ligi Popierania Samowystarczalności Gospodarczej padły słowa, dostojne w swej spartańskiej prostocie: — Moda perkalikowa! A do nich wyjaśnienie w takim, mniej więcej, tenorze: — Polki, jeśli chcecie zapobiec klęsce bezrobocia, kupujcie suknie perkalowe!

Przyznaję, że długo się głowiłam nad tem, dlaczego właśnie perkal, wśród tylu innych tkanin wyrobu krajowego, ma zbawić Ojczyznę, i nie mogłam dojść do żadnego rozsądnego wniosku. Aż wreszcie przyszła mi z pomocą przyjaciółka starsza i doświadczeńsza: — Prawdopodobnie — powiedziała — chodzi o uruchomienie łódzkiego przemysłu bawełnianego. A że ci panowie z Ligi nie znają się na nazwach modnych materjałów, więc wszystkie tkaniny bawełniane hurtem nazwali „perkalikami".

Olśniła mię genjalna prostota tego wyjaśnienia i radośnie zgłosiłam gotowość stanięcia w szrankach propagandy krajowych tkanin bawełnianych, których doskonałość była znana i ceniona na całym obszarze Europy, jeszcze na długo przed wojną. I stwierdziłam, że niema na lato tkaniny praktyczniejszej i higjeniczniejszej, niż bawełniana.



Powiewne markizety, bawełniane żorżety i krepony układają się w nie mniej piękne fałdy, niż kosztowne jedwabie.

— Czego powinniśmy w pierwszym rzędzie wymagać od sukni letniej?

— Żeby ją można było często prać, nieprawdaż?

Otóż wszystkie niemal tkaniny bawełniane świetnie odpowiadają temu kardynalnemu wymaganiu (z wyjątkiem właśnie perkalików, które w praniu zwykły tracić barwy i apreturę).

Pozatem wielki urok letnich sukien stanowi taniość, bo wiemy dobrze, jak łatwo na wsi czy na letnisku o gałąź w lesie, lub sęk w płocie. A być zmuszoną wszystkiego się wystrzegać, na wszystko uważać ze względu na śliczną jedwabną sukienkę, która mogłaby się pognieść, zawalać, lub, broń Boże! podrzeć podczas wycieczki drabiniakiem, czy na grzybobraniu... no, to lepiej wogóle zrezygnować z wakacyj.

Czem jest dla rozprażonej letnim skwarem skóry kontakt z wielokrotnie przepoconą, a bardzo rzadko chemicznie czyszczoną tkaniną jedwabną lub wełnianą, jakie stąd mogą wyniknąć wypryski, liszaje i egzemy — opowiadała paniom niejednokrotnie nasza przemiła redaktorka, pani Dr. Świtalska. Ja mogę tylko potwierdzić to, co wszyscy dobrze wiedzą, choć nie zawsze, niestety, chcą o tem pamiętać: że nie masz nic bardziej sprzecznego z wymogami nietylko elegancji, lecz i elementarnej estetyki, jak przybrukane ubranie. W zimie razi ono tylko zmysł wzroku, w lecie... i powonienie. A zatem — niech żyje bawełna! Tania, krajowa, świetnie znosząca pranie, bawełna!

Powiewne markizety, tak mało różniące się optycznie od jedwabnych muślinów, a tak wielokrotnie od nich tańsze; bawełniane żorżety i krepony, układające się w rzeźbione, miękkie fałdy nie mniej pięknie, niż ciężkie, kosztowne jedwabie; popelina o jedwabnym połysku; trikotina, idealna tkanina na bluzki do kostjumów i letnie sukienki typu chemisier. I wesołe, barwne, o kwietnych deseniach kretony, z których nasze praktyczne siostry, paryżanki, oddawna już wyczarowują taniuchne, a prześliczne sukienki na wieś, zwane „robes paysannes". Parasolki z takich kretonów stanowią rozkoszne skompletowanie każdej jasnej sukienki, a także i kostjumu kąpielowego. Jedwabista satyna, o coraz piękniejszych deseniach, z powodzeniem może nam zastąpić fular, kosztowny, a pękający przy lada mocniejszem pociągnięciu. Śliczne „frottés" i „éponges" łódzkie niezastąpione są na płaszcze kąpielowe. Organdyna jest tkaniną, z której Paryż robi najmodniejsze „robes de style".

Aż tyle tkanin bawełnianych (nie będących perkalikami) zdołałam paniom wymienić, tak, od ręki, nie zaglądając do katalogu ostatnich nowości — gdzie, nie wątpię, znajdę szereg rzeczy, dotąd mi nieznanych a prześlicznych. Ale już z tego pobieżnego wyliczenia, sądzę, panie zdołały się przekonać, że noszenie latem rodzimej bawełny nie jest żadną ofiarą. Przypuszczam, iż podobnego mniemania był jeden z największych domów mody w Warszawie, gdy na zakończenie wspaniałego pokazu modeli wiosennych zademonstrował dwie prześliczne sukienki z krajowego woalu.

Dwie, nieraz wrogie potęgi — Higjena i Praktyczność — podają sobie przyjaźnie ręce na odcinku mody letniej. Propagując krajowe wyroby bawełniane, obu można uczynić zadość, nie krzywdząc przytem i Estetyki — trzeciej wybrednej władczyni, która niezawsze z dwiema pierwszemi lubi chodzić w parze.

Well.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Czytelniczki „Bluszczu“, „Kultury Ciała“, oraz „Kobiety w Świecie i w Domu“ mogą dostawać bezpłatnie cenniki kosmetyków z Laboratorjum higjenicznych kosmetyków Dr. J. Świtalskiej. Wszelkie zamówienia kosmetyków prosimy skierowywać wprost do Laboratorjum higjenicznych kosmetyków: Krucza 31 m. 3.

J. M. — Automasaż i gimnastyka jest podana w najnowszej książce Dr. J. Świtalskiej: „Mój System Piękności i Zdrowia (Tow. Wyd. „Bluszcz“).

Odpowiedź Czytelniczce z Jarosławia. Biust. Zanik pięknego biustu daje się powszechnie zaobserwować; kształt i wielkość biustu ma ogromne znaczenie w urodzie kobiecej. Biust może być za duży i za mały, asymetryczny (najczęściej prawa pierś jest większa od lewej). Biust piękny powinien być nieduży i jędrny. Żadne środki zewnętrzne nie wpływają na kształt, ani też na wielkość i jędrność biustu. Jedynie masaż, odpowiednio wykonany, daje cudowne rezultaty. Masaż powinien być stosowany przez dłuższy okres czasu. O ile zachodzi różnica wielkości biustu, masaż może to poprawić, ale idealnie nie wyrównuje. Masażu biustu można nauczyć się samej; nie jest to trudne, wymaga jedynie niedużo siły, systematyczności i cierpliwości. Wszelkie reklamowane środki, kremy, pigułki, o ile nie są szkodliwe, pomóc absolutnie nie mogą. Obecnie we Francji przy pielęgnowaniu biustu, prócz masażu i gimnastyki, używa się natrysków wodnych specjalnym przyrządem, dwa razy dziennie po półtorej minuty, wodą pokojową z dodaniem środków tonizujących. Natryskuje się każdą pierś osobno, następnie bardzo prędko wyciera się do sucha. Zabieg ten mogą stosować jedynie kobiety zdrowe i zahartowane. Żadnych opasek na zwiotczenie biustu się nie poleca. Jedynie masaż pompką pneumatyczną (nowość sezonu) oraz natryski dają najtrwalsze wyniki.

Czytelniczce O. R. — Nos odgrywa bardzo ważną rolę w estetyce twarzy. Kształt nosa u dorosłej kobiety da się do pewnego stopnia poprawić odpowiednim masażem. Zabieg chirurgiczny oddaje pod tym względem nieocenione usługi.

Wszelkie maszynki uciskowe do poprawiania nosa nie dają absolutnie żadnego efektu. Na zabieg operacyjny muszą się decydować panie z bardzo wybitnemi zmianami nieestetycznemi.

Różyczce. — Czerwoność nosa może być spowodowana:
1) zaburzeniami przewodu pokarmowego;
2) wadliwą przemianą materji;
3) zaburzeniami przejściowemi;
4) chorobami kobiecemi;
5) alkoholem;
6) odmrożeniem;
7) chorobami skórnemi;
8) nieprawidłowem funkcjonowaniem gruczołów o wewnętrznem wydzielaniu.

Leczyć należy cierpienie podstawowe. Stosować okłady przemienne, wcierać odpowiednie do skóry środki kosmetyczne, wyrabiane z roślin. W ostatnich czasach światłolecznictwo oddaje nieocenione usługi.

Czytelniczce z Zakopanego. — Żyłki czerwone na twarzy najczęściej są pochodzenia artretycznego. Dobre wyniki daje w tym wypadku światłolecznictwo, oraz leczenie ogólne przeciw artretyzmowi.

W jaki sposób usunąć białe twarde krostki, bez zobaczenia doradzić bardzo trudno. Wszelkiego rodzaju mleczka nigdy nie zastąpią dobrego mydła, gdyż skóra musi oddychać, żeby nie więdła, a mydło najlepiej odtłuszcza skórę.

Lwowiance. — Radykalnego środka na usunięcie śladów po ospie niema, zwłaszcza, jeśli blizny są głębokie i zastarzałe. Stosunkowo dobre rezultaty daje masaż ręczny, umiejętnie wykonywany, oraz maści złuszczające i światłolecznictwo. W wyborze środka odgrywa rolę rodzaj skóry. W najnowszych czasach stosuje się pompki pneumatyczne z bardzo dobrym wynikiem.

Pani J. M. — Na list Pani odpowiedzi dać nie możemy, skutkiem niezałączenia adresu. Na łupież głowy należy zastosować Koktos — krem roślinny, na 12 godzin przed umyciem; na łupież połączony z wypadaniem włosów, lepiej jest stosować „Gencjannę“ — płyn wzmacniający i odtłuszczający.

Odpowiedź ogólna. — Piegi występują zwykle na wiosnę i latem. Na bardzo delikatnej skórze pojawiają się brunatne plamki, powstające wskutek odkładania się barwika, znajdującego się we krwi. Piegi występują na skórze delikatnej, zwłaszcza u blondynek.

Należy być bardzo ostrożnym w wyborze środków, by nie zadrażniać skóry. Niepewne środki patentowane mogą zniszczyć skórę bezpowrotnie. Pomimo najstaranniejszego leczenia, piegi nazawsze usunąć się nie dadzą, tylko w wyjątkowych razach mogą zniknąć na dłuższy okres czasu. Piegi leczyć należy maściami złuszczającemi higjenicznemi, spreparowanemi z roślin macerowanych. Środki nieszkodliwe i b. skuteczne.

Ogólne wskazówki: unikać słońca, używać pewnych kolorów na parasolkę, na kołnierzyki, na kapelusz (zwłaszcza koloru czerwonego i bronzowego), oraz stosować kremy ochraniające i pudry. Piegi na plecach i piersiach można leczyć bardzo radykalnie, stosując środki silnie złuszczające. W najnowszych czasach stosuje się lampę kwarcową z bardzo dobrym rezultatem. Przeprowadzenie leczenia przeciw piegom powinno być w ręku lekarza-specjalisty, który, poznawszy skórę, zastosuje odpowiedni środek chemiczny, lub też leczenie światłem.

Ogólna odpowiedź. Cały szereg listów nie został uwzględniony z powodu nie podania dokładnych adresów. Powoływanie się na prenumeratę pisma „Bluszcz“, „Kobieta w świecie i w domu“, bez podania adresu mija się z celem. Trudno jest kontrolować każde nazwisko. Należy przy podaniu pytań, dokładnie i wyraźnie napisać adres. Listy muszą być czytelne.

Wydawca: TOW. WYD. „BLUSZCZ“. **Redaktorka DR. JULJA ŚWITALSKA**
Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz“, Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.

Dobrą gospodynią

nawet przy najskromniejszym budżecie

może być tylko pani domu, w którym znajdują się niżej podane tanie, a znakomicie opracowane, ilustrowane książki wydawnictwa

„Życie Praktyczne"

obejmujące dziedzinę gospodarstwa domowego, higjeny, zdobnictwa oraz inne zagadnienia, interesujące nowoczesną kobietę:

„Przystawki gorące"
„Ozdoby choinkowe"
„Potrawy wigilijne"
„Wzorowa pani domu"
„Zimne przekąski"
„Odnawianie mieszkania i porządki domowe"
„Kuchnia dziecięca"
„100 postnych i jarskich dań"
„Pranie, prasowanie, czyszczenie"
„Mój ogródek" (kwiaty)
„Pisanki"
„Mój ogródek" (warzywa, inspekty, róże)
„Jak pielęgnować włosy"
„Oszczędna gospodyni"
„Rośliny pokojowe"
„Konfitury, kompoty i inne konserwy owocowe"
„Jak zdobyć i zachować piękność i zdrowie"
„Jarzyny na zimę"
„Wykwintna i praktyczna bielizna"
„Owoce w moim ogródku"
„Co trzeba wiedzieć o grzybach"
„Potrawy i konserwy z grzybów"
„Domowy warsztat zabawek"
„Leguminy gorące"
„Pędzenie roślin w pokoju"
„Jak się robi kapelusze"
„O przyjęciach i stole jadalnym"
„Wyrób serów"
„Pieczywo domowe"
„O pielęgnowaniu rąk"
„Hodowla i tuczenie drobiu"
„100 potraw z jaj"
„Czyszczenie plam"
„Napoje gorące"
„Ciasta wielkanocne"
„Umiejętność zachowania się w domu i w świecie"
„Zimne napoje"
„Jak kupuje dobra gospodyni"
„Umiejętność obcowania z ludźmi"
„Zimne leguminy"
„Wina owocowe"
„Własnej roboty—najmilsze zabawki"
„Sałaty i sałatki"
„Mój ogródek" (drzewa i krzewy ozdobne)
„Jak odróżnić towar dobry od złego" (owoce i jarzyny)
„Nalewki i likiery"
„Jak nosić i przechowywać ubranie"
„Nasi przyjaciele" (pies i kot)
„Wędliny domowe"
„Umeblowanie współczesne" (o urządzeniu małego mieszkania)
„Jak urządzić jasełka i wykonać kukiełki"
„Zwierzyna — sposoby przyrzą nia"
„Obiady na maszynce"
„Potrawy z ryb"
„Czyszczenie przedmiotów codziennego użytku"
„Zioła lekarskie — najlepszem źródłem dochodu"
„Jak odróżnić towar dobry od złego" (różne produkty spożywcze)
„Zupy i sosy"
„O pościeli i bieliźnie pościelowej
„Jak odróżnić towar dobry od złego" (mięso i ryby)
„Dyspozycje śniadań, obiadów i k
„Dobra gospodyni wyjeżdża na l
„Ozdabianie werand, balkonów i
„Potrawy z jarzyn"
„Bielizna dziecięca"
„Drób — sposoby przyrządzan
„Ruchome figurki"
„Mleczarstwo i hodowla w n gospodarstwie"
„O pielęgnowanie nóg"
„Nie wyrzucaj odpadków"
„Wyprawa panny młodej"
„Cukierki i słodycze domowej roboty"
„Nasiennictwo praktyczne i dochodowe"
„Jak urządzić wzorową kuchnię"
„Służba domowa"
„Higjena i porządek w naszym domu"

Cena każdej książki 1 zł. 50 gr. **Z przesyłką poczt. 1 zł. 80 gr.**

Wysyła Administracja „Życia Praktycznego"—Warszawa, Plac Zamkowy 9.

Konto P. K. O. Nr. 170.

Za zaliczeniem, ze względu na wysokie koszta pocztowe, nie wysyłamy.

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.